

„Wir müssen raus aus dem Kopfkino“

Schreckensszenarien und der erhobene Zeigefinger führen zu keiner Veränderung unserer Lebensweise. Warum wir nicht so hoch entwickelt sind, wie wir glauben, und wie wir Kontakt zur Essenz des Lebens finden.

JOSEF BRUCKMOSER

Vivian Dittmar, Impulsgeberin für kulturellen Wandel, zeigt im SN-Gespräch Wege auf, in einen guten Selbstkontakt zu kommen.

SN: Ihr Denken und Arbeiten dreht sich zentral um ein „wirklich gutes“, ein ökosoziales Leben. Wie versuchen Sie Menschen dafür zu gewinnen, die viel Angst davor haben, ihren Lebensstandard zu verlieren?

Vivian Dittmar: Seit der Club of Rome 1972 die „Grenzen des Wachstums“ proklamiert hat, ging alles um Verzicht: Du darfst kein Fleisch essen, nicht in den Urlaub fliegen und Autofahren sowieso nicht. Dass die Menschen da nicht mitgingen, ist hausgemacht. Stattdessen brauchen wir ein Narrativ, das aufmerksam macht auf die innere Armut, die der Preis ist für unser Schneller-höher-weiter. Wir hätten viel mehr Lebensqualität, wenn wir nur mehr 20 Stunden pro Woche Erwerbsarbeit leisten müssten, weil wir kein ständiges Wirtschaftswachstum brauchen. Wir müssen die Menschen gut abholen und neben dem, was nicht mehr gehen wird, auch klar machen, dass vieles besser gehen könnte.

SN: Möglicherweise wird bald die Not uns zwingen, uns zu verändern. Brauchen wir diesen Druck?

Wir sind nicht so hoch entwickelt, wie wir glauben. Wir können Entwicklungen mit unseren wissenschaftlichen Werkzeugen weit in die Zukunft voraussehen. Aber emotional erreicht uns das erst, wenn wir es am eigenen Leib spüren. Dann ist es zu spät. Das haben wir bei Corona gesehen. In dem Moment, wo jede und jeder einen erkrankten Mitmenschen kannte, war es zu spät. Beim Klimawandel ist es dasselbe. Wenn wir die Auswirkungen am eigenen Leib spüren, ist es zu spät. Der Konflikt ist, dass wir zwar intellektuell begreifen: Wir müssen etwas tun! Aber wir tun es nicht, weil unsere Handlungsbereitschaft nicht aus dem Kopf kommt, sondern aus der Emotionalität, aus dem Bauch.

SN: Warum tut der Bauch nicht mit?

Weil er sich stark auf Erfahrungswissen bezieht, das wir im Laufe des Lebens sammeln. Wenn wir ein solches Wissen nicht haben, z. B. zu einer Pandemie oder zum Klimawandel, dann sagt der Kopf, wir haben ein Problem, der Bauch sagt, nö, haben wir nicht.



Wilhelm Scheruebel, „Minusaquarell“ (Indigo auf Aquarellpapier, 150x100 cm, 2007). BILD: SNSCHERUEBEL

SN: Was bringen Sie nach Goldegg mit, um Menschen mit ihren Befürchtungen abzuholen und aufzufangen?

Wir können unsere Situation emotional nur verarbeiten, wenn wir rauskommen aus dem Kopfkino, das immer mehr Ängste erzeugt. Der Kopf hat in Situationen wie jetzt die Tendenz, Überstunden zu machen und sich alle möglichen Horrorszenarien auszumalen, anstatt konstruktiv Lösungen zu suchen.

Daher arbeite ich mit Menschen gerne daran, dass sie lernen, in einen guten Selbstkontakt zu kommen: Wie kann ich mich selbst beruhigen und regulieren, nicht im Sinne von „es wird schon wieder alles gut“, sondern: Ja, es ist wirklich schlimm, aber wenn ich mich berühren lasse von dem, was gerade geschieht, ist da auch ein großes Potenzial, in die Handlung zu kommen – und das Solardach, das schon lange im Kopf gekreist ist, endlich zu montieren. Das hilft, nicht in Sorgeschnellen und Ängsten zu ertrinken.

„Zugang zur Essenz in mir und zur Essenz des Lebens.“

Vivian Dittmar

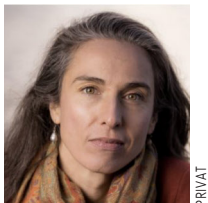


BILD: SN/PRIVAT

SN: Ist damit auch das gemeint, was Sie spirituellen Wohlstand nennen?

Spirituelle Wohlstand ist das, was in vielen Kulturen durch die Religion abgedeckt wird. Da finden Menschen einen inneren Zugang zu dem, was sie trägt in all den Irrungen und Wirrungen des Lebens. Diesen Kontakt haben wir weithin verloren. Dadurch fühlen sich viele so stark ihren eigenen Gedanken, ihrem Kopfkino ausgeliefert. Was sich anbietet, auch ohne Religion, ist die Natur, in der ich in Kontakt komme mit einer Essenz in mir und einer Essenz des Lebens. Das nährt und gibt Halt. Auch Achtsamkeitspraxis oder Musik sind Wege. Entscheidend ist nicht, welchen ich wähle, sondern dass ich einen habe.

Vivian Dittmar ist Autorin, Gründerin der „Bethel-Change-Stiftung“ und Impulsgeberin für kulturellen Wandel. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit. Zu ihren Bucherfolgen zählen „Gefühle & Emotionen“, „beziehungsweise“, „Das innere Navi“ und „Echter Wohlstand“.

Fritjof Capra: Jetzt beginnt das Sonnenzeitalter

Der Vorreiter der Ökologiebewegung sieht die von ihm vorhergesagte Wendezeit angebrochen – im systemischen Denken.

BERKELEY. „Der Übergang zum Solarzeitalter, den ich vor 40 Jahren vorausgesagt habe, findet nun wirklich statt, wenn auch noch zu langsam“, sagt Fritjof Capra. „Heute ist die Mahnung der Klimawissenschaft klar: Wir müssen alle fossilen Brennstoffreserven im Boden lassen, um einen vollständigen Klimakollaps zu vermeiden.“

Capra, der zu den weltweit bedeutendsten Vorreitern der Ökologiebewegung gehört, kritisiert die großen Ölkonzern: „Sie tun alles, um gegen jegliche Beschränkungen der CO₂-Emissionen zu kämpfen, sogar bis dahin, dass sie die Wissenschaft des Klimawandels systematisch leugnen.“ Das sei zu einem moralischen Problem geworden. Kurzfristige Gewinne würden für wichtiger gehalten als das langfristige Wohlergehen der Gemeinschaft des Lebens auf der Erde.

Tatsache sei, dass wir uns mitten in einer globalen Krise mit vielen

Facetten befinden. „Wir erleben jetzt alle katastrophalen Auswirkungen des Klimawandels, die Wissenschaftler und Umweltaktivisten vor mehr als 30 Jahren im Detail vorhergesagt haben. Die COVID-Pandemie ist die jüngste Folge der Zerstörung der Regenwälder und anderer Ökosysteme.“ Die wirtschaftliche Ungleichheit, von Gier angetrieben, nehme ständig zu. „Und mit dem tragischen Krieg in der Ukraine sehen wir, so unglaublich es scheinen mag, einen Rückfall in das Denken des Kalten Krieges, an das ich mich aus meiner Kindheit und Jugend erinnere.“

Aus systemischer Sicht sieht Fritjof Capra alle diese Probleme miteinander verbunden und voneinander abhängig. „Die große Herausforderung ist, nachhaltige Gemeinschaften aufzubauen und zu pflegen, die so gestaltet sind, dass ihre Lebensweise – Unternehmen, Wirtschaft, materielle Strukturen und

Technologien – die Fähigkeit der Natur zur Erhaltung des Lebens nicht beeinträchtigt.“ Der erste Schritt sei zu verstehen, wie die Natur das Leben erhalte. Capra verweist auf die Synthese der neuen Wissenschaft des Lebens, die er „das Systembild des Lebens“ nennt.



BILD: SNSCHLOSSGOLDEGG

„Ökosysteme wachsen und vergehen.“

Fritjof Capra

Im Zentrum dieses Paradigmenwechsels vom mechanistischen zum systemischen Weltbild stehe ein tiefgreifender Wandel der Metaphern: von der Sicht der Welt als Maschine zum Verständnis als Netzwerk. „Unsere Fähigkeit, mit der Gemeinschaft des Lebens auf unserem Planeten zu koexistieren,

wird davon abhängen, ob wir nach diesem neuen Verständnis des Lebens handeln können.“

Das zentrale Dilemma der globalen Probleme sieht Capra in der Illusion, dass unbegrenztes Wachstum auf einem endlichen Planeten möglich sei. Freilich sei Wachstum ein Hauptmerkmal alles Lebens. Doch in der Natur sei Wachstum weder linear noch unbegrenzt. „Während bestimmte Teile von Organismen oder Ökosystemen wachsen, gehen andere zurück, setzen ihre Komponenten frei und recyceln sie, sodass sie zu Ressourcen für neues Wachstum werden. Diese Art von ausgewogenem, vieldimensionalem Wachstum ist den Biologen und Ökologen bestens bekannt. Ich nenne es qualitatives Wachstum, um es dem quantitativen BIP-Wachstum entgegenzustellen.“ Dieses qualitative Wachstum sei voll im Einklang mit dem systemischen Verständnis des Lebens, das

im Wesentlichen eine Wissenschaft der Qualitäten darstelle.

Im 17. Jahrhundert begründete René Descartes seine Sicht der Natur auf der Trennung von zwei unabhängigen Bereichen – dem des Geistes, den er das „denkende Ding“ (res cogitans) nannte, und dem der Materie, dem „ausgedehnten Ding“ (res extensa). In dem neuen systemischen Verständnis des Lebens ist diese Spaltung zwischen Geist und Materie überwunden.

Der Fortschritt des Systembilds des Lebens besteht darin, die cartesianische Sichtweise des Geistes als „Ding“ aufzugeben und zu erkennen, dass der Geist ein Prozess der Erkenntnis ist, der eng mit dem Lebensprozess verbunden ist. „Geistige Aktivität ist immanent in der Materie auf allen Ebenen des Lebens“, betont Fritjof Capra und resümiert: „Zum ersten Mal haben wir eine wissenschaftliche Theorie, die Geist, Materie und Leben vereint.“